নুংশং অমসুং শিংলি কাপ্পগী

মখৌশাগী লায়য়েং

হন্দোকচবা —

ডাঃ এন, বাবুধন সিংহ

হাওরৈবী, মণিপুর।

[মণিপুরগী শিক্ষা বিভাগকী মতেং পাংনা কোঙজবা]

নুংশং অমসুং শিংলি কাপ্পগী

মহৌশাগী লায়য়েং

হন্দোকচবা –
ডাঃ এন, বাবুধন সিংহ
হাওবৈবী, মণিপুর।

অকোঙবা :

অসেম পোয়াই সিংহ

ককৱা, নাওরেম লৈকাই।

১রা থৃংনম্ – জুন ২১, ১৯৮২ ইং

কোপী – ১০০০



ছাপা নম্ফম : মণিপুর গীতা প্রেস, শিংজমৈ বাজার, ইম্ফাল।

ৱাহৈ অম্ম'নিদং

হুংশং অমসুং শিংলি কাম্বগী মহৌশাগী লায়য়েং হায়বা লাইরিক মচা অসি লায়না অসিনা মারবা অমসুং মাত্রিবা মী পুম্নমক্তা লাংখোকচরি। ঐখোয়গী চিঙ্গাক অমসুং মাত্র চাবগী মওং অদুগা ঐখোয়গী শাজংকা লায়না অসিগা য়াম্না নকশিল্লক্রে মরুদি মীয়াই চেক্কংদগী মতুগী মথৌদি কুপী মিপা থায়দনা লায়না অসিগী থম্মাত্তা ভাবনা অয়াবা ওই। মরম অদুদগী নারবা অমসুং মাত্রিবা মী খুদিংমক্না লাইরিক মচা অসিবু অমুক্তং পাবিবগা মসিদগী নংঙ্খোক্লবা হোৎনবা অমসুং লায়য়ুংবগী থবক চথরবদি অনাবা অসিদগী কোকপা ওমগনি হায়না অশা তৌই। লাইরিক মচা অসি ভারতকী শাওরবা নেচর কিওর ডাক্তর এস, কে, সিংহগী ইংলিসনা ইবা লাইরিককী অনুবাদ তৌদুনা কোওদোকচবনি।

—অইবা

নুংশং অমসুং শিংলি কাপ্পগী

মহৌশাগী লায়য়েং

নুংশং হায়বসি অমাংথোঙগী মসুংদা নত্রগা মপান্দা চাউথোকলকপা, পোমথোক্লকপা শিংলিশিংবু খঙবৈ। মখোয়সি কপ্লাক্তা মত্রং মত্রং কাপথোক্লুনা লৈবা শিংলিশিংনি। মাথোয় অসিনা হাকচাং নুংঙাইহন্দবা অমদি অনাবা পোকহল্লি অমসুং ঈ ফায়বগা লোয়নহল্লি।

নুংশং হায়বসিনা ৱাইচিনবা অমা ওইহল্লি হায়বত নত্তনা মসিনা নাবু নায়ক্লবদি থূনা লায়য়েংহৌগদবনি। মসিগী অরুবা ময়ম অনি লৈ।

অহানবদা, নুংশংনা নায়কইবনিনা মীওইববু তুংদা শাথিবা লায়না ওইহল্লকপা, অমাংবা য়ৈখংপা অহুগা মীয়েংনবাদনা অঙাংগী খাউ চাউথোকপা, ফিরাক অমদি থস্মোয়গী লায়না, অপোম্বা (Tumour) নত্রগা কেন্সর ওইরকপা য়াই। অহুনা নায়িবা মীহুগী ময়ম অহু য়াম্না থুনা য়েংথোক্নদবনি হায়বগী মরমদা মখাগী ময়ম অহুম অসিমা হন্না য়েংবিফম থোকই।

(ক) অমাংথোঙগী মসুং চাউথোক্লবা শিংলি অহুনা অমাংথোঙগী মপান্দা ইস্তোরক্লবা অমসুং থুস্তা থেংনরবা।

(খ) অমাংথোঙগী মপান্দা লেপ্পা লৈতনা চীক্লবা, ইক্লম লূম্লবা, নাবা নত্রগা হাকচাংবা।

(গ) পায়খানা (অমাংশঙ) চঙবা মতুংদা অথাংখোঙদগী ঐ অহু অম্যাংবদা মত্রগা অমাংবা শেংদোক্লিবা চে নম্মগা খুন্তা তৈরক্লবদি য়ুংশংগী লায়না লৈরে খর্চবিবগা লোয়ননা চেক-শিনবিবা তারে।

অনিশুবদা, য়ুংশং হায়বসি পক্লবা মীশিংনা অতোপ্পা লায়না মখলগী খুদোংথীবা লাকদোবা অহু লাক্তি তৈদা য়েংবিহৌগদবনি। খুদম ওইনা হায়রবদা—য়েংবদদি খজিক্ত ওইনা উবা, ঐ হাপ্পা অসিনা খোশাহৌদবদগী ইরেপ লেপ্তুনা অমস্তুং হেক্তিম হায়ক্লবদি ঐ বাংলকপগী লায়না ওইরকপা য়াই। ঐ উতোং মপুংদা ঐ কমজিনবা খোক্লবদি শাখিনা অনাবা কাওরকই। ঐ উতোংশিং অহু লিংখৎলকপা য়াই মত্রগা ল য়নাগী মহিক চংহৌবা য়াই। মচুদগী হেক্সোক্তুনা পোকখায়হুনা ঐ খোকহল্লি।

খবরদা কোঙলিবা য়ুংশং ফনবা হিদাকশিং অহু খুদক্তা শীজিন্নরোইদোবনি মরমদি হিদাকশিং অহু অনাবহুগী হৌরক-ফমদি থিজিন্দনা থাবা হিদাক ওইবা মরম্মা অনাবগী মওং অহু ভুংদা ফহুবা হেক্তিলকপা হ'য়বসিম্ন ওইখোক্তবা নত্তে। অহুনা য়ুংশংগী অনাবসি মূম্না খণ্ডগে হায়রবদি ঐ চেন্নবগী মরম হায়না খঙবা তাই।

ঐ চেনবা অমসুং থিংবা

অশেংবা অমসুং তরু-তরুবা হকচাংদা কামগদবা ওক্সিজেন য়াওবা ঐ অসি থম্মোয়দগী কাখখোয়রকই। ঐ অশেংবা পূবা শিংলিশিংনা হকচাংগী কায়াৎ খুদিংদা য়েংম্মোকই অহুগা ঐ অবোৎপা

পুবা শিংলিশিংবা কায়াৎশিংদগী হকচাংদা কায়পদবা শরক য়াওব্রবা অমোংপা ঈ অদু .খাবজিল্লি। হায়রিবা অমোংপা অমসুং হকচাংদা কায়বা য়াওব্রবা ঈ অসিনা থম্মোয়দগী কাযথোরকইবা ঈ অদুদগী মচু মুশিনবা হেল্লি। অমোংপা পুবা ঈগী শিংলিশিং (veins) না হকচাংদা কায়বা মচাক য়াওব্রবা অমসুং অমোংপনা থলবা ঈ অসি কিরাক অমসুং ঈশিংগী কায়াৎ কিডনি (kidney) দা শেংদোক্লবা অমসুং ওক্সিজেন হাপচিনবা থবোক্সীদা পুশিল্লি।

শেংদবা ঈ পুবা উতোংশিং অসি অশেংবা ঈ পুবা উতোংশিংদগী ভোংঙানবা মওংদা শাবা মরম্না মীওইবদা থুদোংচাদবা থরা পী। মরমদি হকচাংগী করিগুম্বা মকখ অমদা লৈরিবা শেংদবা ঈ পুবা উতোং অসি পোঙথোকপা অমসুং চাউথোরকপা য়াই।

অসিগুম্বা পোমথোক্লবা ঈ উতোংশিং অসি মথোয়না লৈরু লৈরুবা হকচাং কায়াৎকী মকখগী মতুংইন্না মফিং থর থোল্লি। উনশা মখাদা লৈবা ঈ উতোংদা চাউথোকপা ওইরগা ভেরিকোজ ভেইন্স (varicose veins) অদুগা থীরিলগী অরোইবা শরুকা লৈবা উতোংশিংদা চাউথোকপা ওইরগা খুংশং (piles or haemorrhoids) কৌই।

মথাভানা চথক্রিইগুদা ঐথোয়না থঙ্গদবদি খুংশং নত্রগা ভেরিকোজ ভেইন্স হায়বসি লায়না অমা নত্তে; মাথোয়শিং অসি অনাবগী থুদমনি। পোমথোরকইবশিং অসি ঈ উতোংশিংগী মরোম্বা (walls) অকায়বা লৈরকপদগী ওইবা নত্তে। ঈ চেথোক

চেনশিন তৌবদা অথিংবা লৈবক্কী মশা পোকথোরকপা অমদি শাংদোরকপনি।

মসি খঙলবদি মুংশং অমসুং ভেরিকোজ ভেইন্স অসি কুমাংবাদা হিদাক থাবনা কহনবা ঙম্নোই হায়বসিদা চক্কা থোকঙলোই। ঐ উতোংশিং অদু অমুক হন্না পোকথোরক্তনবগীদমক মসিবু থোকহল্লিবা মরমদু হায়না থিদোক্নবা কোকহনবা তাবনি।

ঐ অমোংপা পুবা ঈতোং শিংলাশিংদু কক্নবা লৌথোকপা নত্রগা হিদাক কাপশিন্দুনা কংহল্লগা নারিবা শক্লক অদু কহল্লবসু মরমদু থিদোক্নবা মহুবু কহন্দ্রবদি অতোপ্পা মফম অমদা থুনমক মুংশংগী অপোম্বা নত্রগা ভেরিকোজ ভেইন্স অদু হেক্কা থোক্লকনি।

ঐখোয়না হিংহুনা লৈরিবৈগী করিগুম্বা মতম অমদা নত্রগা মতম অমদা অমাংথোঙদা পোম্বা অমসুং অনাবা কাওরকপা অসি ইওই ওটরকপা য়াবা তাক্লনি। হেক নারকপগা লৈকাইদা তানবা নত্রগা তাক্তরদা য়েংই। লৈকাইগী পাউতাক্লা মুংশং থুংলে হায়রকনি অদুগা তাক্তরনদি অনাবা অদু মঙণ লৈহন্নবগীদমক হেমোরোইড কৌই হায়রকনি। মুংশং (piles) অমসুং হেমো-রোইডস (Haemorrhoids) হায়বসি অমত্তনি। অমাংথোঙদা ঐ উতোং পোঙথোকইবদুবুনি। ঐ উতোংশিং অসি অস্তকী নভিক চউথোরক্নবা পোকখায়বদগী ঐ থোক্লকপা য়াই অদুবু ঐ উতোং অমা লোইনা হেক পোকখায়বদি পঙনা থোক্কে। করিগুম্বা থোক্লবদি য়ংম্না খুদোংথী'নংঙাই ওই অমসুং ঐন্দু য়াম্না হাথবা য়াই। ভেইনগী মথক থংবা কুমোল অদু পোকখায়বসি হৌনশানি

মরমদি ভেইনগী মখায় থংবা মরোল অহুদা চিঞ্জাক পীরিবা ঈহুনা হেন্না পুন্‌শীনখিবদগী মপান্‌থংবা মরোল্দু পোকথাররকপনি।

ফিরাক বাঁইচিনবা

(Congestion of Liver)

মুংশং হায়বসিগ কপ্লাক্তা শিংলি মত্রং মত্রং কাবগী লায়না অসিগা করিস্থু খেন্নবা নত্তে, মকম খেন্নবগী বাতনি। অহুম্না ঈ চেনবগী মওং অসিবু মুম্না থওলবদি শিংলি পোমথংপগী মরমদা করিস্থু ফ্রকীংগাই ওইদে। এনাটোমিগী লাইরিক (হকচাং কায়াৎশিংগী মরমদা লৈবা লাইরিক) অম্যা পারগা ঐখোয়না খঙবা ঙম্মী মহুদি ডাইএফ্রামদগী (থবাক অমম্থুং পূক্কী কায়াৎ-শিংবু তোখাইহল্লিবা চকচাং মম্ফুংদা লৈবা তোংশা) মথা চথরগা লৈবা খোঙ, চীনং অমদি পূকগী পুরকপা শেংদবা ঈ অসি থম্মোয়দা অচৌবা ঈ উংতোং Portal Vein অমদি Inferior venacava কৌবা অনিনা পুরকই। উতোং অনিমক অসি ফিরাক ফাওহুনা চৎলি। Portal Vein না ফিরাক্তা অপীকপা ঈ উতোং মচা মচা কয়ামরুম থায়দোক্লুনা লোইশিল্লি। মসিনা চাকথাউ অমম্থুং খীরিলদগী পুরকপা চিঞ্জাক য়াওবা ঈ অহুদা ফিরাক্কা থবক তৌহৌবগী খুদোংচাবা ফংই।

ডাইএফ্রাম অহূ কাওহনা চক্লিরৈদা Inferior vena-cava কৌবা অহূনা ফিরাকী শরুক অনিগী শরুক অনিসিনু য়াই চিনহনবদগী চাউথোক্লকপা ভাববদি করি থোকদগে হায়বদি লায়না থওবা ওয়গনি। মসিনা ঐ চেনবা তপথহনগনি অমম্নুং Portal Circulation দা ঐ তুংশীন্দুনা লৈগনি অমম্নুং য়াই চিনবদগী শাফু অহূ হেল্লবদি Inferior venacava দা চপ-শিনবদগী থোঙগী শিংলিশিংদা (Vein) হস্থনা শাফু পীরকই। Haemorrhoidal Vein শিং অসি অরোইবা শরুক্তা লৈবা মরম্না অহানবা শাফু অসিদগী মথোয়না ইকান হাম্না চাউথোকই। অহূনা উনশাগী মথাদা থেন লৈবা কপ্লাকী শিংলিশিংস্তু অকোয়বদা হাকশিনবা কায়াৎ লৈভবদগী (য়াৎপদগী) শিংলি-শিংহু চাউথোকহল্লি। মৌরোল্লিংৈঙদ কপ্লাক্কী শিংলি চাউথোকপা অসি illac Vein শিংগী হায়বদি শিংলি অহূবু ভাকপা য়াৎপা শিংলিশিংগী মহুংদ অযদা মত্রগা অনিমক্তা শাফু পীবদগী ওইবা য়াই।

শিংলিশিংগী শরুকশিং
(Structure of Veins)

শিংলি (Vein) অমগী শরুকশিংগী মরমদা থন্নসি। মসি মরোল অহুম্না শাই।

১। মপাল থংবা অকনবা অরিংবা মরোল অমা
২। ময়াম থংবা ভোংশাগী মরোল অমা
৩। মহুং থংবা শিং নানবা মপ্রামগুম্বা মরোল অমা

শিংলিগী শরুক খুদিংমক অসি অমুক অপীক অপীকপা ঐ উভোংশিংদা পুরকপা ঐনা মচিঞাক পী মরমদি শিংলিশিংগী মশাগী মহুংদা পুরিবা ঐ অহুদগী মচিঞাক ফংদে।

শিংলিগী শরুকশিং অসিনা ঐ ভুংথংলকপদগী মপুংগী শাকু থিংনবা হোৎনরকপদা মশাগী মহুংদা য়াওজরিবা অপীকপা ঐ উভোং মচাশিং অহুগী ঐচেন্দা অথিংবা অমুক পীহনা শিংলি-সিগী মরোলশিংদা অচিনবা থোকহল্লি। মসিদগী মপালথংবা কুয়োমছু পোকথাম্লকপা য়াই। মতাং অসিদা সুংশং ঐ কায়বা থোকই নত্রগা কপ্প ক্তা শিংলি মত্রং মত্রং কাপথোকপগী মতাংদা ওইরগনা কপ্পাক্তা হোগোক মচু মানবা মচেৎ-মচেৎ লাংবা থোকপা য়াই নত্রগা চাথত্তুনা নাই চাবা য়াই।

পাবিরিবশিংনা সুংশং হায়বসি কুমাংবানগী লায়নাশি, থাঙ থাদোক্লগা, থোঙ হাম্বা হুংঙাইনবা হিদাক হাপচিল্লগা নত্রগা হিদাক কংপ্পনচিংবা তেংবগা হেক মকমথিগনি হায়না খনবিদনবা খরদং মরীক চুম্না ইবনি। থিপাইননবা নচ্চদে। মহৌশাগী ওইবা পান্থেনা লায়রেংবা (Nature cure) হায়বসিগী অহানবা নিয়মশিং লায়নাহুগী মরমচু খওদোক্লগা কহনবা হায়ব-সিনি। মরম অহুনা ঐ চেনবদা অথিংবা শীবদগী বাইচিনবা থোকহল্লিবসি করম্না কোকহনগদগে হায়বসি অহানবদা খনবিগদ-বনি। অহুবু অহানবদা কিরাক অমসুং মসিনা কপ্রি মর্থৌ তৌরিবনো হায়বগী মরমদা হম্না অমত্তং থম্মবা তাবনি।

ফিরাক্কী মথৌশিং

(Functions of the Liver)

ফির'ক হায়বসি Glandular Structure অমনি অহুগা হকচাংগী মরীদদি পোৎলম ময়াম তিনশিন্নবা অচৌবা কারখানা অমনি। মসি ভগেৎনদ্ক হায়রবদা চাশিনখিবা চিঞ্জাকশিংবু তুহৎমনবা কারখানা ওইবা কায়াৎনি। মরমদি চাকথাউ অমস্থুং থীরিলদি চাশিল্লিবা পোৎশিং অদুবু ফিরাক্না তুমহম্নবগী থবক চথরকপদা চুম্নগী য়াননবা শেম শাবিবতনি। মসিনা মরুওইবা Protein অমস্থুং চনাং য়াওবা (Starchy) চিঞ্জাকশিংগা মরী লৈনৈ। শা, ঙা, য়েরুম, শঙ্গোম মপান, চেঙ, আটা, হবাই, চনাং থোকপা পোৎ অমস্থুং চিনিগা মরু ওইনা মরী লৈনৈ। অহুন পোৎশিং অসি ফিরাক্না হকচাংগী কায়াৎশিংবু শাগৎলিবা অপীক অপীকপা কাশিংনা (cells) ইরায় লায়না লৌশিনবা ঙম্নবা মওংদা শেমদোকই। অমম্মোমদা cell অমনা থবক তৌবদগী থোক্কপা হকচাংদা কামদ্রবা পোৎশিং অহু অমুক ফিরাক্না পুথোকখি। (Carbon-dioxide হায়বা মনিল অহুদি থবোক্সীদগী থোকখি) অহুগা কামদ্রবা পোৎশিং অহুবু অমুক ঈশিংগী কায়াৎ কিডনী (Kidney) অমস্থুং হুমাং থোকহন্নবা কায়াৎ (Sweat Glands) শিংনা হকচাংদগী থাদোকখিবা ঙম্নবা মওংদস্থু ফিরাক্না শেমদোকই। অসিগীস্থু মথক্তা হকচাং

কায়াৎশিংবা মাও-ভাকপা থোকহনবা য়াবা পোৎশিং—(Organic Poisons) হকচাংদগী থোকচরকপা নত্রগা থীরিনদগী চুপশিনখিবা নত্রগা খর হোজিনবদা য়াওখিববুসু মাওহল্লি। হায়রিবশিং অসি ভৌন-ভৌনা ফিরাক্লা চিঞাকপু ভুপ্পনবা মশিংথাগী মহী (bile) সু শুংহনা থীরিনগী অহানবা শরুক ডুওদেনম্ (Duodenum) দা থাদোরকই। অস্মুম্না ফিরাক হায়বসি য়ান্না মথৌ চিনবা হকচাং কায়াৎ অমদি হায়বসি থওবা ওয়ে। মসি পোৎও-থোকপা ওয়রবীদমক ফিরাক্তা ঈরম অনী চেনশিন্নকই (Duel circulation) হায়নসু পনরে, থীবোং-থীরিনগী কায়াৎশিংদগী লাকপা ঈ-শিংহু ফিরাক্তা Portal Vein দা পুশিল্লকই অহুগা মশাগী Cell শিংবু মচিঞাক ভুপ্পনবগী ঈনা Hepatic Artery দগী কংই। অস্মুম্না মরম অনীদগী লাকপা ঈচেল অমস্তুং Protein গা Carbohydrate য়াম্না য়াওবা চিঞাক্তা হেন্না হৈনবদগী ফিরাক্লা মশাগী নিত্তিগী ওইবা থবক্তগী হেন্না ভৌবা ভারকপা হায়বসিগী মথক্তা করিগুম্বা চাশিনখিবা পোৎশিংদগী হকচাংবা অমাওবা পোকহনবা য়াবা পোৎশিংবু মতু চমহনবগী মথৌ অম্বা ভারকপগী ওইথেকপা য়াবা ফিবম অমা অমুম লৈবা মরম্না ফিরাক অসি করিগী চাইথোক্লিবনো, Portal Circulation দা অথিংবা পীরিবা অমদি Inferior Venacava দা করিগী চপ্; শিন্নিবনো হায়বসি থনবদা য়াম্না লুনা থোকপা নত্তে।

ফিরাক বাইচিনবা করম্না কোকহনগনি

(How to remove liver congestion)

প্রবন্ধ অসি পাবনা অতৈ মেডিকেল টেক্সবুক ডজন অমা পাবদগী হেন্না থঙবিরমগনি। ওইরিবা পুম্নমক মাঙদা উরে। অহুনা পুম্নমক অসি মরম (cause) অমসুং মহুগী মতৈ (effect) ঙাক্তা নত্রা ?

Nature cure না মতৈ effect অহু লায়য়েংত্রিতেদা মরম (cause) অহু হান্না লায়য়েংথোকউ হায়না তাকই। অহুনা ফিরাকী মরমদা পানসি। করিগীদমক ফিরাক্তা অচিনবা থোক্লি-বনো ? থবক হেন্না শুবা। থবক হেন্না শুবগী লায়য়েংদি করিনো ? পোথাবা। মরে, থবক হেন্না শুদনবা করম্না ফিরাকপু পোথাহনগদগে হায়বসি খন্নরসি —

থীরিলদা হকচাংবু মাঙতাকপা ময়াবা পোৎ থোকহনবা থিংবসি অহানবমক্তদা ঐথোয়না তৌবা ঙম্বা থবক্লি। পুম্নমকী ওইনা মুংশংনা নাবা মীদদি অমাংবসি মৈথংকল্লি। থীরিন্দগী হকচাংদা মাঙ-তাকহনবা পোৎশিং অহু চুপশিনখিদনবা থিংনবা হোৎনবদা ফিরাক্লা অহেনবা থবক অমুক তৌবা তাই। অকনবা অমাংবা হায়দোক্লবা হোৎনবদা শংবা অহুনা অমুক চীক-চীক লাউবা ঈ থোক্লনবা মরম অমা ওইহল্লি।

অহুনা অহানবদা থোঙহাম্বা থিঙ্গৎপা অসি কোকহনবা তাই। অহুবু থোঙহাম্বা কোম্নবা হীদাক নক্ত্রগা অমাংথোঙলোমদগী

কাপশিনবা মহৌনচিংবগা নত্তে। খোঙহাম্বা সুংঙাইনবা শীজিন-নবা হীদাকশিংসিনা অমুক হেন্না খোঙহাম্বা থিঙ্গৎপা অসি হেনগৎহল্লি অমসুং মসিনা হান্নবা শোয়হুনা লৈরবা থীরিন্দা অমুক হেন্না অমাঙ অভা থোকহল্লি। থীরিন্দা অংশোকপা থোক্লোইনদৌবা (পীয়োইদৌবা) পোৎ অমদি অঙ্গৈংবা অমসুং নাপহনবা পোৎ হাপ্পুনা মশাগী মথৌ অমুক তৌজহনবা।

খুদম ওইনা Psyllium নত্রগা isaphgool মহৈ agar-agar নত্রগা Sugar of milk হায়রিবা পোৎশিং অসি চাং নাইনা য়াওবা পোৎ পীগদবনি। হেন্না খঙজিন্নবগীদমক লাইরিক লেংবা নিপা অসিনা ইবা অমাংবা য়ৈথৎপগী ময়মদা ইবা লাইরিক অহু য়েংবা কান্নগনি।

ফিরাকপূ থবক হেন্না তৌহন্দননবা অনীগুবা পাইশ্বদি Carbohydrate অমসুং Protein গী চাং য়াম্না য়াওবা চিজাক থাদোকপা অসিনি। খুদমদি শা, ঙা, য়েরুম, শঙ্গোম মপাল, চিনি অঙৌবা, অথুম-অহ'ও, চেঙ অমসুং ময়ভাগী পোথোক অসিনি।

অহুমগুবা পাইশ্বনা ফিরাক্পা মশা মথন্তনা শেংদোকচবা ওয়নবা চিজাক পীবিবনি মচুদি মনা-মশিং, অশং-অমান্ অমসুং চম্প্রা কমলানচিংবসিগী মহৌ।

মরুওইনা থঙজিনবিগদবদি মরেক-মহাও (fat) য়াওবা পোৎ অদি চুম্বা বায় হায়বসিনি।

অহানবদা লায়নাগী খুদমশিংছু লোইনা কোক্তি্রবনবৈ চাবা লেপ্‌কবদবনি অমসুং চাবা লেপ্লিবৈ মতুং অসিদা চপ্রা কমলা: নচিংবগী মহৌ য়াম্না মরাং কায়না থকদবনি। হৈ মহৌশিং অসিনা হকচাংদা মাংহনবা পোৎলমশিং অমসুং ফিরাক্তা শোকদবা পোৎশিংবু শেংদোকপদা মতেং পাংই। অমসুং চানিঙ-থক্লীংবদা হেনগৎহল্লী। অহুদগীদি চিঞ্জাক্তা মরেক-মহাও (fat) গী শরুক চাং ভানা য়াওবা চাগদবনি। মখাদা পীরিবা মরেক মহাও চাং ভানা য়াওবা চিঞ্জাকশিংসি ফিরাক্তা অকায়বা পীবদগী মুংশং অমসুং Varicose Veins ওইরকপা য়াবগী খুদোংথীবা লৈবা মতমদা শীজিন্নবগীদমক কায়গনি।

চিঞ্জাক চাং কক্পা চাবা

(Regulation of Diet)

- চিঞ্জাকী পান্দম :—হকচাংদা কায়গদবা পোৎলমদি মরাং ক্যায়না কংহনবা অমুবু মরেক-মহাওগী চাংদি রাৎনা য়াওবা চাবা কৈ।

চিঞ্জাকী মওং (Characteristics of Diet)

১। চানবা থুদিংমক মরেক মহাও য়াওদনবা শেম্বা

২। মরেক-মহাওগী চাং য়ামদনা য়াওই হায়না থমলবা চিঞ্জাকমক চাগদবা চরাদা হাপ্পা।

৩। চয়া অমদা মরেক-মহাওগী চাং অসি চাউরাক্পা প্রায় ৫০ (য়াথৈ) দগী হুম্বা।

মরেক-মহাও য়াম্‌দনা য়াওবা চিঞ্জাকশিং

(Foods containing little fat)

মপান লৌথোক্লবা শঙ্গোম অমসুং মসিদগী শেম্বা শঙ্গোম মপান, শঙ্গোম অকম্বা অমসুং মপান লৌথোক্লবা শঙ্গোমগী বেরা।

কোফি অমসুং ফিহেল্লো নত্তবা মনা-মশিং পুম্নমক।

মহৈ-মরোংশিং (cereals) মপান লৌথোক্লবা শঙ্গোমগা লোয়ননা চাবা য়াবা থোংদোক্লবা অমসুং কংহল্লবা মহৈ-মরোংশিং আতাগী তল অকংবা, হৌথোক্লবা ডবলরুটী অমসুং ডালিয়া (Dalia) নি।

থকপা য়াবা চিঞ্জাকশিং (Beverages) :— উহৈগী মহীশিং, মপান লৌথোক্লবা শঙ্গোম, শিং হাপ্পা থক্লবা মহী, মরেক-মহাও লৌথোক্লবা শঙ্গোম, কার্বোন-ডাইঅক্সাইড য়াওবা ঈশিং, চা, কোফি অমসুং খোইহী। চয়া চাবদা লোইরকপদা চানবা উহৈ-বাহৈ অমসুং অথুম-অহাও।

চারোইদোবা চিঞ্জাকশিং

(Foods to be avoided)

ঘী অমসুং থাউদা হৌবা পুরি কচৌরি, পকৌরা, পরম্থা-মচিংবা, শঙ্গোম মপান থাকপা মহী-মনাই অমসুং য়েঙ্গাং, শা-ঙা, য়েরুম, চকোঁন, লৈবাক-হরাইমচিংবা জাং, কংহল্লবা হরাই অমসুং হরাই-মঙ্গল, ঘী, থাউ, শঙ্গোম মপান, উন্ মপং (Ice-cream) গরম মসলামচিংবা, চিনি অতোবা অমসুং মরেক-মহাও কুংনা য়াওবা অথুম-অহাও।

ফিরাকপু চিলহন্দনবা মথিংত ওইনা চাগদবা চিঞ্জাক
(A skeleton diet for relieving Liver Congestion)

ফিরাকপু বাই চিলহন্দনবা খাইদগী চুনবা অমসুং পেম্মিংতাই ওইবা চিঞ্জাক্কি মসিনি। থওগদবদি মহাননবক্তদা—চিঞ্জাকশিং অসিনা অনাবগী লায়ওং অমসুং মশিলদি (gas) হেনগৎপা ওইগনি অহুমু মহু মথন্ত থুনা অহুম কজবিগনি।

১। অয়ুক্কী চা (Breakfast) কমলা, কিহোম, চম্প্রা-মচিংবগী মহী, মহৈ-মরোংগী এক্বাং, মপাল লৌথোক্লবা শঙ্গোমদা থোংবা ডালিয়া (Dalia) গেহুগী চাপাতি নত্রগা ভল অয়াইবা।

২। চাকলেন (Lunch) উটৈগী মহী, মনা-মশিংগী শিংজু (salad), গেহুগী চাপাতি, মপাল য়াওদবা শঙ্গোম।

৩। নুমিদাংগী চাক (Dinner) অথোংবা মনা-মশিংগী মথেল অনি মনা-মশিংগী শিংজু, গেহুগী চাপাতি অমসুং শঙ্গোম।

চয়াশিংগী মরক্তা (between meals) চম্প্রা কমলা-মচিংবগী মহী থকপা।

মথক্তা হায়রিবা চিঞ্জাক অসি হায়না নুমিৎ হুম্নি করিমত্তা চাদনা কমলা মহী অমসুং ঈশিং চ'ক্তা থক্লগা শাঁজিনবা হৌবা য়াই। কিন্তম কপৎলে হায়বা তশেংনা থওজিবকাওবা চিঞ্জাক অসি অশুম চথগদবনি। কপৎলে হায়বা থওলবদা ময়ায়া চানরিবা চিঞ্জাক অহুদা হজিনবা য়াগনি।

চুম্না চানরিবা চিঞ্জাক
(The Normal Diet)

মথাদা পীরিবা চাবগী মথেল (Manes) অসিনা দরকার ওইবসিংদু পীবা ঙমগনি।

অয়ুকী অচা-অথক চাক্রিংদা :—

ঈশিং অশাবা গ্লাস অমদা চম্প্রা মহৌ চাগী থৈরোয় অমি য়ানশিল্লগা থকপা (য়াম্না শীল্লবদি থোইদৌ থগা য়ানশিনগদবা)।

অয়ুক চাবদা (breakfast) মকু অমসুং মরু য়াওদবা অরোবা থৈদুপ।

ডালিয়া (cracked whole wheat) কী কপ অমগী ঙ মরেক মধাও য়াওদ্রবা শঙ্গোমগা থোংবা। হাউনমমহীদমক থোইদৌ থগা হাপ্পা। শঙ্গোম অশাবা আউন্স ৫ গা ঈশিংগা য়ামবা (hot water tea).

১। চাকচাবাগদা (Mid-Morning)— চিনি হাওবা কমলা মহী আউন্স মঙা।

২। অয়ুকী চরাদা (Lunch)— গেহুগী য়াম্নগা চগেম্নগা ৫ : ১ গী চাংদা য়ানশিন্নবা চাপাতি।

চাক অমসুং থাবেন অশীনবগী অথোংবা মহী লকোই অরোবা।

আউন্স মঙাগী শঙ্গোম অহম্বা (মশাল মাওদবা শঙ্গোমহী শেম্বা)।

৩। নুমিদাংবাইরম (Mid-afternoon)— কমলা মহী চিনি থাক্তবা আউন্স মচা।

৪। নুমিদাংগী চাক (Dinner)— য়াম্বগা চপেমগা ৫ : ১ অমগী চাংদা য়ামশিন্নবা চাপাতি। আলু অতৌবা, মনা-মশিংগী শিংজু, শঙ্গোম অশাবদা থোইবী য়ানবা (চিনি নত্তবা)।

Lemon agar jelly :— চম্প্রা মহী চাগী চামচ অমা ঈশিং কপ-হংখায় অমা তুগী চাগী চামচ আগর ঈশিং অশোবদা তুম-হল্লগা থোইহৌগা য়াম্লুনা শেম্বা।

তুমফ্রিদৈ মমাংদা (before bed time)— চিনি য়াওদবা কমলা মহী আউন্স মচা।

শঙ্গোম ওাক্তগী চিঞ্জাক

(The Milk Diet)

কনাগুম্বনা খরচ পুবা ওম্লবদি শঙ্গোম ও'ক্তগী চিঞ্জাক্না হেন্না ফবা অমসুং হকশং লাইয়েংবদা থুনা ফংবগী মওংনি। নুমিৎ ৫ নিদগী ২০ নি ফাওবা চন্না হেন্দবা মতুংদা মোংমদ্দা কে: জি: হক্কতগী কে: জি: ৫রেং ফাওনা বাঙ্গা অহুম নক্তগা মরি শঙ্গোম ওাক্তা চাও। অকুপ্পা মরোলগীদমক্তদি The magic of milk হায়বা লাইরিক অমা য়েংগদবনি। অহানবা নুমিৎ খরদি অনাবগী লায়ওং অমা হেৎগংপা য়াই অদুবু শঙ্গোম অদুনা অতৈ চিঞ্জাকপগী হেন্না থুনা অনাবনু ফহনগনি।

অতোপ্পা থৌওং অমা

(An alternative plan)

মথক্তী অশুম্না শঙ্গোম চাবা ওৎবদি মথাগী অশুম্না চরা অছুমথক্তং চাও :—

অয়ুক্তা (Morning) অপাম্বা উটৈ শঙ্গোমগা লোয়ননা নত্রগা য়াওত্রবসু।

নুমিৎ য়ুংবদা (Noon) মনা-মশিংগী শিংজুগা মরেক য়াওদবা শঙ্গোমগা (আট্টন্স বিপাল)।

নুমিদাংদা (Evening) মরেক য়াওদবা শঙ্গোমগা মনা-মশিংগী শিংজুগা অথুম্বা উটৈগা চাবা।

মসিগী চিঞ্জাক অসি মপুংফানা লায়য়েংত্রিবা ফাওবা চথগদবনি।

মুংশং লৈরিবা মকমতুদা পীবা লায়য়েং

(Local treatment for piles)

মুংশংগী শিংলিশিং অছু পীকশিনখিননবা অমমুং মথোয়গী মরোল (wall) শিংডু কনখৎনবগীদমক অঈংবা পোৎ থোম্বা দরকার ওই। অঈংবা থোম্বগী থাইদগী কবা উপায় অমদি খুকউ অসি কোনশিল্পগা থাং ফাওবা ঈশিং অঈংবদা মিনিট অমা নত্রগা অনি লুপ্তুনা থম্বা। মসি চাং নাইনা তোংবদা অমুক অনিরক তৌগদবা।

য়াম্না অনাবা পোকহনবা মুংশংগীদমক্তা খুদক্তী ওইবা লায়য়েংদি ঈরুজনবা অচৌবা খুদেং ফংত্রবদি ঈশিং থুনা চুপশিনগনবা অপাবা চে নত্রগা কিজেং অমা য়াম্না ঈংবা ঈশিংদা লুপ্পগা

অমাংথোঙদা ঈনশিনগদবনি। চৈনাখোল কন্ত্রিবা কাওবা বিনিট ৪।৫ অসুম্না থম্মগদবনি। উন্ হাপ্লবা ররম্নগী থাউ অসিসু শিংলি পীকশিন্‌হনবা অমসুং অনাবা কোকহনবদা য়াম্না কান্নে।

য়াম্না শাথিবা মতংগী লায়রাদনি মুংশংগী শিংলিশিংমুনা অমাংথোঙগী মপান্দা থিন্দোক্লুনা লৈরবা অমসুং ঈশিং অঈংবা থোঙগী লায়রেং অসিনা কহনবা ড়মত্রবনি শিংলিশিং অদু পীক-শিলহন্নবগীদমক হিদাক কাপশিনবগী লায়রেং অসি দরকার লৈরকপা য়াই। মসি লায়না থোকহল্লিবা মরম অদু মতিকচাবা চিঙ্জাক অমা শাঁজিনহুনা কোকহল্লবা মতুংদদা শীজিন্নগদবনি। অমাংথোঙদা অঈংবা মহী কাপশিনবা নত্রগা অঈংবা মহীনা অমাংথোঙদা কাপশিন্নুনা সোংমদা অমুক অনৌরক অমাংবা সোথোকপা য়াই। ঈশিং অঈংবা কিলো অমগী মশুংদগী কিলো হংথায় অমা কাওবা অমাংথোঙদা কাপশিল্লগা মতম থল্লা থম্নসি সোংমদা অমুক অনিরক ভোবা কান্নে। নত্রগা ভুম্নমদাইদা চোকের্ন থাউ অমসুং চম্প্রা মহী ভংথায়-তংথায় য়ানশিন্নরগা আউন্স অনি-অহুম অমাংথোঙগী মসুংদা কাপশিন্নুনা থম্লগা অহিং-চুপ্পা থম্না য়াই। মসি থংবা-থংননা অহিং অনি-অহুম ভোবা য়াই নত্রগা দরকারগী মতুংইন্না চরোল অমগী মসুংদা অহিং অমতমক ভোবা য়াই। চম্প্রামহী য়াওরিবা অতুনা অথুপ্পা অনাবা পীবগী মহুত্তা হায়না চাথংপা লৈরম্নশিংমুবু ভাইশিলহল্লি — অদুগা খোঙ হাম্বদা মুংঙাইহল্লি। মুংশং অদুসু থুনা পীকশিল্লকনি অদুদগী অমাংথোঙ মসুংদা ঈনশিনথিবা য়াই।

য়ায়বক নায়রবদি লুম্বু লুম্বু শাবা ঈশিংদা (৮০° দগী৮৫°F) ঈশিংদা (Sitz bath) নিঙজোন তিঙবা অসি তৌবা য়াই। মাবা করবা মতুংদা অঙৈংবদা মিনিট তরাদগী কুনকাওবা হায়রিবা Sitz bath অসি তৌগদবনি অহুগা খোঙনা ঈশিং অশাবদা লুপ্তুনা থমগদবনি। য়াম্না শাগৎপা ডাঙবা তৌরবদি কয়ুংদা খোঙ অমসুং নীং রাংখৎহল্লগা পোত্থাগদবনি অমসুং নীংদা হীগা হৈগদবনি। পুং ৩ খুদিংদা হীগা অসি হনগদবনি।

মুংশং অমসুং অমাংথোঙদা চাথৎপা অসি অঙৈংবা পোৎ থোক্কদা কাময়বদি অমাংথোঙদা হীগা হৈরবা অয়াম্বদা ফহল্লি। অসিগুম্বা মতাংদা য়াম্না শাবা ঈশিংদা নঙনা Sitz bath তৌবা কাহৈ। ইঞ্জি অনি অহুমদগী হেম্না ঈশিংদা লুপশিনবগী দরকার লৈতে অহুম্ অনাবহুনা হেক থাঙবা ঙস্কাওবগী চাংদদি ঈশিং অহু শাহনগদবনি। হায়রিবা অসি অনাবহুনা খুদেং মমুংদা ফম্লবা মতুংদা অশাবগী চাং অহু তপ্প-তপ্পা হেনগৎহনবদা ১১৫°র দগী ১২০° F ফাওবা শাহনগদবনি। মুংশংগী চৈনা অসি করিগুম্বা মতমদা অঙৈংবা অমসুং অশাবা অসি ওয়-ওয়া শৌজিন-বনা কহনবা য়াওই। খোঙ হাম্বা মতমদা য়াম্না নায়রবদি ঈশিং অশৌবা পেশা তথায় অমা কাওবা হৈজিন্নগা মথক্তা ফম্বনা কামরা শীবা য়াই। অশাবা মনিল অহুনা অমাংথোঙ কোম-থোকহল্লি অমসুং চৈনাখোলহু কোকহনবদা হেম্না মক্তেং পাংই। খোঙ হাম্বা হেক পোইরকপদা চকু চকু থিন্নুনা নাবা কাওরবদি অমাংথোঙ মমুংদা চেকথায়বা নত্রগা অহোবা অমা হৈবদগীনি

অমসুং মহ্ কোকহমবগী খ্বাইদগী ক্বা উপায়দি থোক হায়বা চওবা মতমদা ঈশিং অশৌবগী মনিল মথক্তা কয়গদবনি। অতৈ কায়বা উপায়দি ১১৫°F দগী ১২২°F ফাওবা শাবা ঈশিংবা শাফু থরা য়াওবা অমাংথোঙদা কাপশিনবা নীং হৌগা য়ৈবা, অমাং-থোঙ মমুং অশাবা ঈশিং কাপশিন্দুনা শেংদোকপা।

অমাংথোঙদা চীক-চীক লাউবগী খ্বাইদগী ফবদি ঈশিং অশাবা শীজিন্নবনি। Sponge নত্রগা কি মচেৎ অমা ১২০°F দগী ১৩০° F ফাওবা শাবা ঈশিংদা থুনা হুপ্লগা পোক্তি-পোকহন্দনা থোবগদবনি হায়রিবসি মিনিট ১৫ দগী ২০ ফাওবা তৌগদবনি। মোংমদা অনীয়ক অহুমক তৌবা য়াই। মসিগী মরক্তা শঙ্গোম মহী শীজিন্নৌ।

ইলেক্ট্রিক ভাইব্রেটর মোংমবা অমুক অনীয়ক শীজিন্নবনা লায়না অসি য়াম্না থুনা ফহল্লি অদুগা অমাংথোঙ মাওথোকপদমু মড়েং পাংই। চুয়গী মুংশাদা ঈরুজনরবস্তু য়াম্না কানৈ।

অমাংথোঙদা নাই চাবা নত্রগা হোবা

(Rectal abcess or Fistula)

লায়না অসি মায়বদি থোঙহাম্বা লোইরকপদা শাথিনা চৈনাথোল কাওই। নাই চাবা অদু থা অমরোমগী মমুংদা পোকথায়গল্লি। নাই থোরপ্রবা মতুংদদি চৈনাহ্ন কোকই। অদুগা অমুক নাই ওয়থংলদুনা চৈনা অদু কাওগনি। অমুক হম্না নাই

[illegible] কাম্রপা চৈথাই কাবনি। [illegible] মখোইগী [illegible] নোংমা [illegible] থৌরবদি নাই চাবা [illegible] অদুগা [illegible] [illegible] চাবা [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] হায়রা [illegible] [illegible] থাবনি [illegible] লায়না অসিবু [illegible] কোকহনবী, মহুত্তা করি [illegible] [illegible] হেক্তিনবর্গ য়াওই। [illegible] কুম্ভকপী [illegible] [illegible] [illegible] চায়রা হায়বদি হকচাংদগী [illegible] [illegible] থিনবগী [illegible] [illegible] [illegible] অসিনা হকচাংগী [illegible] কায়াক [illegible] [illegible] অসোয়বা [illegible] [illegible] ঈ [illegible] উপায় [illegible] [illegible]বনি।

[illegible] চাবগী চাং হংহনগদবনি [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] অহানবদা প্রেষ্টিন অমসুং [illegible] চিঙ্গাক [illegible] অমসুং [illegible] উটৈ অমদি [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] অদুগা অমসুং [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] কুবা [illegible] [illegible] [illegible] থকদবনি। মসিনা ঈদা দরকার ওইবা মিনরেল সোল্ট [illegible] অদুগা নাই চাবগী মরম ওইরিবা এসিদ থোকহনবা হুগুবা পোংশিং অদুগী মুখ্যাই হুদুহল্লি। [illegible] হাম্বদা হুংতাইনবা উটৈশিং, খুদম ওইনা— অমুববা অরাথবী, হৈথাগোক, হৈরীৎ, হৈবোং অমসুং য়ুবী মহৌনু চাবদা কাৈম। নাই চাবা কয়বা অমাদুগী নাই থোকপা লৈরবা [illegible] [illegible] অপেংবা [illegible] মশিং [illegible] [illegible] চিঙ্গাক চারগা উটৈগী শরুক হুম্বা য়ায়ে। [illegible], চা, চুরুট, য়ু অমসুং [illegible] [illegible] পুমনা [illegible]

হায়রিবসিবু চাবগী নিয়ম অসি চপচানা ইল্লবদি অনাবা অসি অম্বূপকী মতিক অঙকপা ফংনা থুনা ফগনি।

Corn meal, Salt অমসুং Baking Soda চাদচ অচৌবা অমগী মতুং অমমম লৌরগা শঙ্গোম অশীনবগা য়ামরগা অবেৎপগী মওংদা শেম্বা। মতুংদা কেনভাস বেগ অমদা হাপ্পা অচুপা মুতিগী মুমিদাংদগী অয়ুক ফাওবা শীজিন্নবা থুদিংগী অনৌ-অনৌবা শেমংহুনা শীজিন্নগদবনি। হায়রিবসি কুইনা শীজিন্নরবদি হু লাইহো অমদি শাগন্থ্রনা লাবা পুম্নক লোইনা চিংথোকথি অমসুং কুইনা নাহুনা লৈরবা নাই চাবা খুদিংদক কহনবা ওম্মী. অহুবু চাবগী নিয়মদি ভাকদবনি মরমদি হায়রিবা চাবগী নিয়ম অসিনা থীবোং-থীরিলগী মরিলশিং শেংদোকই। Pipal tree গী মকু কংবম্মগা তকথায়হনা শেম্বা মকুপ অসি শীজিন্নবন্থ য়াম্না কাম্মে অমসুং মসি নাই চাবা অহু পোকথাইপ্রবা মতুংদা শেংদোক্লগা থোমগদবনি। অহুবু চাবগী নিয়ম অসি ভাক্তবদি মসি থোইনা কাম্নোই।

অমাংথোঙ চেকথায়বা

(Anal Fissure)

অমাংথোঙদা চেকথায়বগী চৈনা অসি অমাংথোঙদা অশাবা থোম্বনা থ্বাইদগী কৈ। মথক্তা পনথিবা ঊশিং অশাবা হাম্না পেলা অমগী মনিল মথক্তা কমগদবনি।

অমাংখোঙদা কপ কপ চিংবা
(Anal Spasm)

মসিদা শীতিজ্রবদা কাম্নবদি (neutral bath) নত্রগা sitz bath অসি ১০২° দগী ১০৬° F দা তৌবা। লুম্বু লুম্বু শাবা ঈশিংনা অমাংখোঙদা কাপশিন্দুনা শেংদোকপা, মীংজোন হীগা য়ৈবা। করিগুম্বা মতমদা অমাংখোঙ লাউথোকহনবা দরকার লৈবা য়াই। Faradic, static, galvanic নত্রগা sinusoidal electric current থাজিনবা কায়ৈ। লোয়ননা হকচাং নোয়বা অমসুং gymnastics তৌগদবনি।

খোঙদা (কপ্পাক্তা) শিংলি কাপ্পা
(Varicose veins in the legs)

নোংমদা য়াম্নত্রবদা অনিয়ক খোঙদা অঙৈংবা ঈশিং চাই-শিনগদবনি। তুম্মদাইদা অহিং থুদিংগী খোঙ অসি অঙৈংবা থাউ অমগী মনুংদা য়োমশিল্লগা অহিংচুপ্পা থমগদবনি। হায়রিবসি অপাবা কি চোংহল্লগা মরোল মরোল নাইনা য়েংশিল্লগা মথক্তা অমুক শামতুগী কিনা মরোল অনি য়েংশিনগদবনি। খোঙ অনি অহু হুংবিন্দদি মতম থরা পুংশা মচাল কংহনগদবনি। শাক্তেল তৌবা থুনা অমসুং কম্না চৎপা খোঙ থাঙ্গত্তুনা থম্নসু কাম্নবা অমদি।

শিংলি কাপথোকপদা চীথংলক্পা

(Varitose ulcers)

খুদোংচাবদি. শিংলিদা চাথং‌পা অসি মমদা য়াম্না চম্না লায়-য়েংবা য়াই। মতুদি খোঙ অসি অশাবা অমম্থুং অঙৈংবা ঈশিংদা থংল-থংলনা লুপ্পা অসিনি। অশাবদা মিনিট অমা অনি অহুগী অঙৈংবদা মিনিট অমা মথায়দগী অনি কাওবা লুপকদবনি।

অহানবা হৌবদা অস্থুম তৌরগা তপ্প-তপ্না অঙৈংবদা লুপ্পনা অশাবদা লুপ্পদগী শরুক অমা-মথায়দগী অনি কাওবা হেনগৎ-লক্কদবনি। মসি নোংমদা মিনিট কুন্দগী কুন্থ্রা কাওবা তৌগদবনি। করবা মতুংদা লায়েংমেং অসি নুংতিগী মরূগা চয়োল অমদ। অনিরক অহুমক দরকারগী মতুংইন্না তৌগদবনি লায়েংমেং অসিগী কান্নবদো হিদাক মথল মথল শাজিন্নরুরবা কুইনা নারবা মাদি লাইনা থঙগনি। য়াম্না নাবা শিংলি চাথংপদা Ultra Violet Redia-tion অসি য়াম্না ফবা অমনি।

